

Ohjatut tunnit 03.09.2007 alkaen

MA

17.00-18.00	BodyPump
18.00-18.10	BodyCombat- tekniikka
18.10-19.10	BodyCombat
18.10-19.10	rasvanpoltto- pyöräily
19.20-20.20	BodyStep

TI

17.00-18.00	BodyBalance
18.10-18.55	Leidi-pyöräily
19.10-20.10	BodyPump

KE

17.00-18.00	BodyPump
18.10-19.10	BodyCombat
18.10-19.00	Intervalli-pyöräily
19.20-20.10	RVP
20.10-21.00	Syvävenyttely

TO

17.00-18.00	Keppijumppa
18.10-19.10	BodyPump
19.10-19.20	BodyStep-tekniikka
19.20-20.20	BodyStep
20.20-21.20	BodyBalance

PE

17.00-18.00	Rasvanpoltto- pyöräily
18.10-19.10	BodyPump

LA

13.00-13.45	Peruspyöräily
-------------	---------------

SU

16.00-17.00	BodyPump
17.10-18.10	BodyBalance

Ohjatuille tunneille ei pääsääntöisesti tarvitse ilmoittautua ennakoon. Täytämme tunnit paikalle saapumisjärjestyksessä tuntien alkaessa. Tunnin alkaessa osallistujien tulee olla paikalla.

Liikuntakeskuksen pitkäaikaiset jäsenet voivat tehdä varauksia tunneille voimassa olevien sääntöjen puitteissa merkitsemällä varauksensa varauslistoihin. Mikäli tunnille paikan varannut jäsen ei ole paikalla 5 min ennen tunnin alkua, luovutamme paikan seuraavalle.

Liikuntakeskus EveryBody´s pidättää oikeuden muutoksiin.

LAPSIPARKKI: ma 18.10-20.20, ke 18.10-20.20 ja to 17.00-19.10

VASTAANOTTO AVOINNA: ma-pe 16.00-20.00